**F3 PLAN DE ESTUDIOS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CICLOS** | **Ciclo 4 (8-9)** | | | | | | | |
| **META POR CICLO** | Mejorar habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva y la aplicación de las capacidades físicas en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida. | | | | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO POR GRADO** | **Grado: 8º**  Continuar con el mejoramiento de las capacidades físicas en forma articulada y progresiva para aplicarlos a la vida y el deporte a través del movimiento rítmico y el ejercicio físico para afianzar la interacción social. | | | | **Grado: 9º**  Mejorar las habilidades y destrezas para el aprendizaje y su aplicación en el deporte, la prevención de lesiones deportivas más comunes y su modo de tratamiento. | | | |
| **COMPETENCIAS DEL COMPONENTE** | **AUTONOMIA**  Reconocer la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos. | **AXIOLOGICO**  Reconocer que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | **RALACIONES INTRA E INTERPERSONALES**  Expresar la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | **RELACION CON LA TRASCENDENCIA**  Reconocer como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | **PENSAMIENTO CRITICO REFLEXIVO**  Analizar de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | **CREATIVIDAD**  Desarrollar habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | **SOCIALES Y CIUDADANAS**  Establecer y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N1  Describe la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos | N1  Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N1  Define la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social | N1  Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N1  Determina de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N1  Determina habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N1  Designar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N2  Relaciona la importancia de tomar buenas decisiones. | N2  Comprueba que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N2  Demuestra que tiene la capacidad de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social | N2  Se identifica como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N2  Demuestra de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N2  Jerarquiza habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N2  Inferir y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N3  Practica la importancia de tomar buenas decisiones. | N3  Demuestra que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N3  Prueba la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N3  Se muestra como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N3  Prueba de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N3  Relaciona habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N3  Organizar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N4  Explica la importancia de tomar buenas decisiones. | N4  Descubre que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N4  Relaciona la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N4  Reflexiona como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N4  Enuncia de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N4  Categoriza habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N4  Señalar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N5  Valora la importancia de tomar buenas decisiones | N5  Justifica que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N5  Fundamenta la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N5  Se proyecta como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia | | N5  Se proyecta de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N5  Relaciona habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N5  Valorar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
| **NIVEL DE DESARROLLO DE LA COMPETENCIA** | N6  Reafirma la importancia de tomar buenas decisiones. | N6  Reafirma que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N6  Justifica la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N6  Fundamenta como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N6  Explica de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N6  Verifica habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N6  Estimar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENUMERE LOS ESTÁNDARES POR GRADOS** | **PERIODO UNO** | **PERIODO DOS** | **PERIODO TRES** | **PERIODO CUATRO** |
| **GRADO 8** | 1. Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.  2. Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida  3. Elaboro un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.  4. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  5. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.  6. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  7. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  8. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. | 17. utilizo técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.  18. Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.  19. Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.  20. Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.  21. Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  22. Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.  23. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  24. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  25. sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  26. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  27. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad | 38. Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.  39. Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.  40. Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.  41. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  42. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  43. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  44. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  45. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. | 55. Realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.  56. Utilizo técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones  57. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física 58.Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  59. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  60. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  61. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  62. Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto. |
|  | 9. Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.  10. Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida  11. Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.  12. Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.  13. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  14. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  15. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.  16. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. | 28. Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.  29. Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.  30. Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.  31. Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  32. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  33. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  34. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  35. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  36. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  37. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. | 46. Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.  47. Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.  48. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  49. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.  50. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  51. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  52. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.  53. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  54. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. | 63. Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.  64.Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.  65. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  66. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  67. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.  68. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  69 Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  70. Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.  71. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
| **CONTENIDOS** |  |  | | | **CONCEPTUALES** | | **PROCEDIMENTALES** | | **ACTITUDINALES** | |
|  | P1.capacidades físicas condicionales  estándares | | | * Fuerza * Resistencia * Velocidad * Flexibilidad | | * realización de ejercicios básicos de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia. * practica pruebas específicas de resistencia aeróbica. pruebas especificas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad * capacidades físicas | | * utiliza las capacidades físicas para mejorar la condición física**.** * se realiza test físicos para diagnosticar la condición física del educando. beneficios del desarrollo de las capacidades física * beneficios del desarrollo de las capacidades físicas | |
|  | **p2**  Sistema muscular y óseo.  Frecuencia cardiaca.  Generalidades de los deportes.  Reseña histórica de los deportes populares.  estándares | | | * lesiones grupos musculares articulaciones * tipos de frecuencia cardiaca puntos de referencia procedimiento * clasificación de los deportes * historia de los deportes | | * elaboración de gráficas del sistema muscular y óseo. * realización de tomas de la frecuencia cardiaca en reposo, durante el ejercicio y después del ejercicio. * clasificación de los músculos de acuerdo con su función. * ejes corporales * frecuencia cardiaca y actividad física. * anatomía humana. | | * realiza talleres del sistema muscular y óseo. * valoro y cuido el sistemas óseo y muscular. * clasificación muscular * profilaxis | |
| **p3** actividades atléticas  Valoración médica, hábitos nutricionales.  Carreras de velocidad, relevos.  Saltos de longitud y triple.  estándares | | | * disciplinas atléticas * clasificación de las actividades atléticas * test diagnósticos * nutrición * características técnicas. * características técnicas. * teoría del atletismo | | * formulación de preguntas sobre el tema disciplinas atléticas * realización de carreras de velocidad y diferentes lanzamientos. * practica de pre deportivos del atletismo. * aplicación de fundamentos del atletismo. * lanzamientos y velocidad. * pre deportivos * técnica del atletismo | | * valoro y cuido los sistemas de mi cuerpo. * utiliza el atletismo como medio de convivencia grupal y respeto por la norma. * consultas, trabajos y evaluaciones sobre el tema del atletismo. * auto cuidado * competencias ciudadanas y deporte. * evaluación | |
| **p4**  Juegos y deportes.  juegos de  balonmano,  baloncesto,  voleibol, microfútbol  Reglamento de los deportes populares.  Iniciación al ajedrez.  estándares | | | * juegos tradicionales * pre deportivos deportes de conjunto * juzgamiento deportivo * ajedrez | | * establece diferencias en los reglamentos y los campos de los diferentes deportes. * participación activa en los diferentes juegos y deportes. * juzgamiento deportivo * juegos pre deportivos | | * utiliza los diferentes deportes como medio de convivencia grupal y respeto por la norma. * consultas, trabajos y evaluaciones sobre los diferentes deportes. * competencias ciudadanas y deporte. * teoría deportiva | |
| **9** | **p1**  Teoría de las capacidades físicas.  Las pruebas de aptitud física.  estándares | | | * teoría de las capacidades físicas. * test de acondicionamiento. | | * ejecuta ejercicios que ayudan al desarrollo de la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. * vivencia, medios prácticos como circuitos, fartlek, relevos, carrera continua, etc. * capacidades físicas y habilidades motrices básicas | | * participa activamente en las sesiones propuestas. * reconoce el objetivo de cada uno de los ejercicios o medios propuestos. * juegos y recreación. * acondicionamiento | |
| **P2**  Reglamentos deportivos.  Explicación de los reglamentos en juego por equipos  estándares | | | * teoría deportiva * juzgamiento, lúdica. | | * ejecución de los gestos técnicos de los deportes populares * ejercita la técnica deportiva individualmente, por parejas y en grupos. * técnica deportiva * técnica deportiva. | | * se integra a las prácticas colectivas adecuadamente. * demuestra interés y orden en las sesiones prácticas. * competencias ciudadanas y deporte. * competencias ciudadanas y deporte. | |
| **p3**  Iniciación a deportes no tradicionales | | | * juegos tradicionales * pre deportivos deportes de conjunto * juzgamiento deportivo | | * desarrolla procesos metodológicos para los deportes no tradicionales. * diferencia errores más comunes en contra de los reglamentos deportivos. * juegos tradicionales * juzgamiento | | * ejecuta adecuadamente los gesto técnicos propios del deporte. * se integra a las prácticas colectivas adecuadamente. * utiliza los deportes como medio de desarrollo de sus capacidades físicas. * técnica deportiva * competencias ciudadanas y deporte. * condición física | |
| **p4**  Variaciones de la marcha.  Las carreras del atletismo.  La variedad del salto.  Los saltos del atletismo.  Los lanzamientos atléticos.  Teoría del atletismo.  estándares | | | * habilidades motrices * teoría de los deportes | | práctica de las carreras de velocidad y de relevos  Ejecución de ejercicios que requieren la habilidad del salto.  Vivencia del salto de longitud y triple.   * realización de ejercicios varios de lanzamiento. * vivencia de los lanzamientos atléticos. * habilidades motrices | | Interioriza en su memoria motriz los diferentes saltos y lanzamientos.  Reconoce la importancia de las habilidades motrices propias del atletismo.   * participa activamente de las actividades propuestas. * habilidades motrices * competencias ciudadanas y deporte. | |
|
|
|
| **INDICADORES DE DESEMPLEÑO** |  | |  | **N. SUPERIOR (Siempre)** | | **N. ALTO (Casi siempre)** | | **N. BASICO (Algunas veces)** | | **N. BAJO(Casi nunca)** |
| **8°** | | **P1** | * ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal. * realiza pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | * ejecuta ejercicios para el desarrollo corporal. * realiza pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | * ejecuta algunos ejercicios para el desarrollo corporal. * Realiza algunas pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | * presenta escasamente ejecutar los ejercicios para el desarrollo corporal. * presenta escasamente realizar pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. |
| **P2** | * cumple con trabajos y tareas asignadas. * identifica los conceptos y terminologías de la educación física. | | * cumple con trabajos y tareas asignadas. * identifica los conceptos y terminologías de la educación física. | | * cumple con algunos trabajos y tareas asignadas. * identifica algunos de los conceptos y terminologías de la educación física. | | * cumple escasamente con trabajos y tareas asignadas. * presenta dificultad para identificar los conceptos y terminologías de la educación física. |
| **P3** | * ejecuta las modalidades atléticas de pista y campo. * demuestra aptitudes óptimas en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas. * participa en pre deportivos del atletismo. | | * Ejecuta las modalidades atléticas de pista y campo. * demuestra aptitudes en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas. * participa en pre deportivos del atletismo. | | * ejecuta algunas de las modalidades atléticas de pista y campo. * demuestra aptitudes en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas. * participa en pre deportivos del atletismo. | | * presenta dificultad para ejecutar las modalidades atléticas de pista y campo. * permiten el desarrollo de las pruebas aeróbicas y anaeróbicas. * participa en pre deportivos del atletismo. |
| **P4** | * practica diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares. * deferencia y aplica el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes. * practica las actividades pre deportivas | | * practica diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares. * Deferencia el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes. * practica las actividades pre deportivas | | * practica diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares. * Deferencia algunas veces reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes. * practica las actividades pre deportivas. | | * practica escasamente diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares. * diferencia y aplica el reglamento en los campos de práctica de los diferentes deportes. * practica las actividades pre deportivas |
| **9°** | | **P1** | * ejercita las diferentes cualidades físicas. * valora e interpreta los diferentes test psicomotores como una evaluación del rendimiento físico. * sustenta y aplica la teoría de las capacidades físicas. | | * ejercita las diferentes cualidades físicas. * Valora los diferentes test psicomotores como una evaluación del rendimiento físico. * sustenta la teoría de las capacidades físicas. | | * ejercita las diferentes cualidades físicas. * valora diferentes test psicomotores como una evaluación del rendimiento físico. * sustenta la teoría de las capacidades físicas. | | * Ejercita escasamente las diferentes cualidades físicas. * Valorar e interpreta escasamente los diferentes test psicomotores como una evaluación del rendimiento físico. * presenta escasamente sustentación y aplicación de la teoría de las capacidades físicas. |
| **P2** | * sustenta y aplica teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica el reglamento en juego por equipos. | | * sustenta teóricamente bien la historia y principales reglas de los deportes populares. * Demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * Aplica el reglamento en juego por equipos. | | * sustenta teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra técnica deportiva en acciones reales de juego. * Aplica el reglamento en juego por equipos. | | * sustenta y aplica teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica el reglamento en juego por equipos. |
| **P3** | * sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica y demuestra reglamento en juego por equipos. | | * sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica el reglamento en juego por equipos. | | * sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares. * Demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica el reglamento en juego por equipos. | | * sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares. * demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego. * aplica y demuestra reglamento en juego por equipos. |
| **P4** | * consulta y sustenta muy bien la teoría del atletismo. * practica muy bien ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | * Consulta la teoría del atletismo. * Practica ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | * Consulta la teoría del atletismo. * practica ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | * consulta y sustenta la teoría del atletismo. * practica ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. |
| METODOLOGIA | Entre las metodologías más adecuadas en la educación física está la demostrativa, en donde el profesor o el alumno de muestra el ejercicio y el resto lo ejecutan, teniendo en cuenta las observaciones de cada ejercicio para evitar lesiones físicas en el mismo.  Se utiliza la orientación teórica-práctica desde la iniciación hasta la consolidación del movimiento. En esta metodología se tiene en cuenta el aprendizaje por etapas.   * Aprendizaje inicial * Aprendizaje profundo * Consolidación y perfeccionamiento   Este método está sujeto a cambios de acuerdo a los avances que se tengan con los estudiantes; además ellos proponen métodos especiales de apoyo para llegar al aprendizaje del movimiento  Se realizan clase teóricas sobre conceptos del área, nutrición, higiene, anatomía y fisiología humana, también sobre los fundamentos y la reglamentación deportiva. Estas se desarrollan en recinto cerrado mediante exposición, explicación, consultas, videos, trabajos escritos y otros medios didácticos. | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Generalidades.  Revisión, asistencia y presentación personal  Explicación teórica.  Desarrollo:  Acondicionamiento físico.  Explicaciones del trabajo a realizar  Trabajo individual y de equipo.  Ampliación:  consignaciones escritas y graficas  Juegos dirigidos  Recuperación  De recuperación:  Consultas.  Sustentación.  Evaluación practica. | | | | | | | | | |
| RECURSOS | EQUIPOS:   * TV: Teniendo en cuenta que en las aulas de la institución se cuenta con este medio, se introducirá a los estudiantes desde temprana edad al conocimiento de la realidad en la cual se encuentran inmersos, a través de el análisis de noticias y diferentes programas que permitan hacer lecturas más coherentes del acontecer nacional y mundial. * DVD: Estos equipos serán utilizados para la proyección de diferentes vídeos, documentales y películas que permitan recrear los conceptos a trabajar y además crear relaciones con otras formas de interpretación de la realidad como el arte.     MATERIAL IMPRESO:   * Diferentes libros de texto, que permitan hacer una selección del material más pertinente para la elaboración de talleres y guías de trabajo. * Fotocopias de material de trabajo comprado de manera libre por los estudiantes o facilitadas por el docente.     MATERIAL AUDIOVISUAL:   * Vídeos, documentales y películas. (El equipo de docentes elaborará una lista de este tipo de material, especificando los ámbitos conceptuales que podrían ser abordados, desde cada uno de los materiales que se especifiquen).   TECNOLOGÍA INFORMATICA Y COMUNICATIVA:  Los programas y servicios informáticos permiten el desarrollo de procesos de enseñanza – aprendizaje basado en la implementación de las TICS, necesidad actual de la educación para la disminución de la brecha digital que se puede apreciar desde el mismo contexto institucional.  INTERNET: Este medio permite realizar un trabajo muy dinámico con los estudiantes ya que se da la posibilidad de interactuar, navegar y reconstruir el conocimiento para hacerlo desde el mundo, lo que es la educación globalizada.  RECURSO HUMANO   * + Docente del área:   + Estudiantes   + Capacitadores de diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales, lideradores o acompañantes de procesos, proyectos y/actividades | | | | | | | | | |

**EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| **ASPECTO COGNITIVO** | Apropiación de conceptos científicos, habilidad para plantear y resolver problemas, habilidad para la investigación científica y habilidad para el diseño tecnológico | Entre las actividades pedagógicas que conducen a evidenciar este aspecto encontramos: tareas, consultas individuales, exposiciones, talleres, elaboración y sustentación de proyectos, dramatizaciones, experimentos, actos culturales y las estrategias que cada área considere pertinente en su saber específico. | **TODO EL AÑO** |
| **ASPECTO PERSONAL** | Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a la nacionalidad, valoración equitativa. | Algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (sociales, cívicos, culturales y deportivos). | **TODO EL AÑO** |
| **ASPECTO SOCIAL** | Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a la nacionalidad, valoración equitativa. | Algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (sociales, cívicos, culturales y deportivos). | **TODO EL AÑO** |
| Los protocolos, las relatorías, el cuaderno, el desarrollo y construcción de las actividades propuestas, deben dar cuenta de la apropiación conceptual y metodológica, de igual manera tiene relevancia la creatividad con la cual presentan los trabajos sin olvidar el rigor y la profundidad conceptual. | Como ejercicio formativo se generará espacio para la autoevaluación, coevaluación y hetero evaluación. Las anteriores acciones  convertidas en una escala de valoración de 1 a 5 conformarán la certificación o nota definitiva. | **TODO EL AÑO** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE APOYO** | | | | |
|  | **PERIODO 1** | **PERIODO 2** | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| **PLANES DE APOYO PARA RECUPERACIÓN**  **GRADO OCTAVO** | Investigar test y planes de mantenimiento físico que pueda aplicar para el mejoramiento de su condición física  Consultar todo lo relacionado con el calentamiento y su aplicación. | Analizar cómo influye el movimiento en el desarrollo corporal.  Investiga cómo influye la educación física en la formación perola. | Investigar la relación entre la anatomía y la educación física.  Consultar sobre la influencia del juego en la educación física. | Investigar las técnicas de expresión corporal que se aplican a la práctica deportiva.  Consultar sobre actividades físicas alternativas. |
| **PLANES DE APOYO PARA NIVELACIÓN**  **GRADO OCTAVO** | Realizar juegos pre deportivos, dinámicas grupales y actividades jugadas  Ejecutar un trabajo de acondicionamiento físico | Ejecutar rutinas de respiración y relajación.  Consultar y socializar la diferencia entre juego y deporte. | Definir las características necesarias para el desarrollo del juego. | Definir los conceptos de técnica y táctica aplicados a la práctica deportiva. |
| **PLANES DE APOYO PARA PROFUNDIZACIÓN**  **GRADO OCTAVO** | Socializar los beneficios de la higiene corporal en la educación física y la práctica deportiva. | realizar rutinas gimnasticas individuales  Consultar todo lo relacionado con las disciplinas que componen la gimnasia, los aparatos e implementos utilizados. | Realizar juegos pre deportivos para deportes individuales. | Socializar los sistemas tácticos de deportes de conjunto que conozca o investigue. |
| **PLANES DE APOYO PARA RECUPERACIÓN**  **GRADO NOVENO** | Investigar sobre la relación que hay entre la salud y la actividad física.  Consulta los beneficios de la relajación y el control corporal en la educación física. | Definir cada una de las capacidades físicas del ser humano.  Identificar métodos para el desarrollo de las capacidades físicas. | Investigar cómo se controla la fatiga durante el juego y la práctica deportiva. |  |
| **PLANES DE APOYO PARA NIVELACIÓN**  **GRADO NOVENO** | Realizar e interpretar pruebas o test de condición física  Presentar actividades que se puedan desarrollar en su tiempo libre relacionadas con la educación física. | Aplicar técnicas de movimiento para mejorar el desempeño en deportes individuales (atletismo, gimnasia). | Ejecutar técnicas de movimiento que se apliquen en el campo deportivo. |  |
| **PLANES DE APOYO PARA PROFUNDIZACIÓN**  **GRADO NOVENO** | Desarrollar rutinas de calentamiento especifico | Realizar y evaluar test y pruebas físicas.  Trabajar todo lo relacionado con reglamento de atletismo y gimnasia. | Investigar todo sobre recuperación y relajación muscular aplicado a la actividad física. |  |